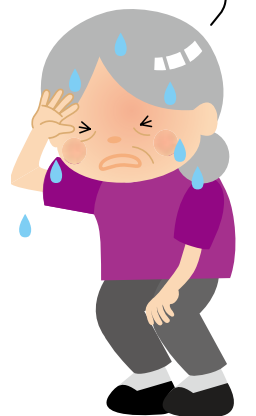


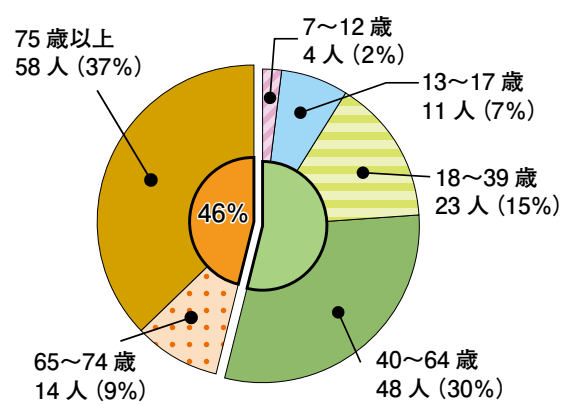
# 熱中症に

# 注意しましょう



【問い合わせ】 保健医療課  
 ☎55-2739 ☎53-5586  
 📧ho-iryuu@div.city.fuji.shizuoka.jp

気温が上がるこれからの時期は、熱中症の発生が多くなります。熱中症は、**重症になると命にかかわる危険性があります。**暑さを避け、こまめな水分補給をし、適切な予防に努めましょう。



市内の熱中症による年齢別救急搬送人数  
 (平成30年5~9月)

## ■市内の発生状況

昨年5~9月の熱中症による救急搬送は158人(男性114人、女性44人)でした。高齢者の割合が高く、搬送された人の**46%が65歳以上**でした。高齢者は、暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しているため、自分でも気づかないうちに、熱中症になることがあります。また、**53%が屋内で発症**しています。屋内での熱中症にも注意しましょう。

## ■予防のための心がけ

◇暑さを避ける  
 通気性のよい衣服を着用し、帽子や日傘を活用しましょう。室内では、扇風機

やエアコンを上手に使いましょう。  
 ◇こまめな水分補給をする  
 気づかないうちに脱水症状が進んでいる場合があります。喉が渇いていなくても、こまめな水分補給をしましょう。

## ◇声をかけ合う

一人一人が周囲に気を配り、声をかけ合うことで、熱中症の発生を防ぐことができます。特に、高齢者や子どもは、周囲が協力して見守りましょう。

## ■熱中症を疑う症状とは

熱中症は、体の内と外の「暑さ」によって引き起こされる、さまざまな体の不調です。次の症状があったら熱中症を疑いましょう。

- ▼軽度 めまい、立ちくらみ、大量発汗、筋肉の硬直(こむら返り)、手足のしびれ
  - ▼中度 頭痛、吐き気、倦怠感、虚脱感
  - ▼重度 意識がない、けいれん、手足の運動障害、高体温、呼びかけへの返事がおかしい
- ※自力で水が飲めない、意識がないなどの場合、直ちに救急車を呼びましょう。



## ●幼児などは特に注意

晴れた日は、地面に近いほど気温が高くなるため、幼児・車いすの人はより暑

い環境にいます。

幼児は体温調節機能が十分発達していないため、また、頸椎損傷者は体温調節機能が十分に発揮できないため、特に注意が必要です。

## ●高齢者の注意点

高齢者は温度や湿度に対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症になることがあります。室内に温湿度計を置き、こまめに水分を補給することを心がけましょう。



## 「環境省熱中症予防情報サイト」を「ごらんください!」

「環境省熱中症予防情報サイト」では、「暑さ指数」を用いた熱中症の注意情報など、役立つ情報を紹介しています。パソコン、スマートフォン、携帯電話から「環境省熱中症予防情報サイト」と検索してください。



▲二次元コードも利用できます